

- シリーズ医療人③ p 2
- インフルエンザ・糖尿病とは . p 3
- 相談室から・トピックス . p 4

峡南医療センターだより



一之酉祭典



「一之酉祭典」の一コマです。市川三郷町上野地区（旧三珠町）にある表門神社で毎年2月上旬に催される伝統行事です。約千年余りの歴史を誇る祭典で、甲府盆地に春を告げるお祭りとして親しまれています。

峡南医療センター企業団は3年目の春を迎えます。医療を取り巻く環境はダイナミックに変化していますが、患者さんや地域の方々に寄り添う医療の提供に努められるよう職員一同日々奮闘しています。本年もご支援・ご協力をお願いします。





住民の皆さんに各病院各施設を身近に感じていただく、現場で働く職員をシリーズで紹介します。

第3回目は、市川三郷病院 薬剤師中込駿さんと阿部佳奈さんです。経歴や職場での様子などをインタビューしました。

インタビューは、市川三郷病院管理栄養士 有泉美雪さんです。



N: 中込さん、A: 阿部さん

Q これまでの経歴を教えてください。

A N: 南アルプス市（旧白根町）出身です。大学卒業後、旧鵜沢病院に採用されました。今年10月より市川三郷病院に勤務しています。

A: 市川三郷町（旧市川大門町）出身です。大学を卒業し山梨大学附属病院に就職しました。結婚を機に退職し、今年2月に企業団に採用され市川三郷病院に勤務しています。

Q お二人とも若いですね。年齢を聞いてもいいですか。

A N: 私は32歳です。

A: 私は27歳です。



Q 市川三郷病院の印象はどうですか。

A N: スタッフの方から優しく教えていただきありがたいです。

A: 他部署のスタッフとの距離が近く何事も相談しています。雰囲気もとてもいいです。

Q 薬剤師として気を付けていることやモットーがありますか。

A N: 患者さんの中には薬を飲むことに抵抗がある方もいます。若い人の方が健康な分だけ大変です。患者さんの立場に立った説明を心がけています。

A: 患者さん一人ひとりの体の機能（肝・腎）にお薬の量が合っているか、またそのお薬そのものがふさわしいかなどお薬の飲み合せを含め薬剤師としてきちんと評価するようにしています。



● 乳腺外来のお知らせ ●

市川三郷病院では、乳腺外来を平日毎日行っています。

外科常勤医師（乳腺専門医）が診察し、乳房撮影は女性の認定放射線技師が撮影します。

乳腺外来は予約診療となりますので、気になる症状がある方は、電話にて予約して下さい。

■ 予約センター ☎ 055-272-5311

（受付時間：午後1時から4時まで）

Q 市川三郷病院の薬剤師として力を入れていることや入りたいと思っていることはありますか。

A N: 事務的なこと（医療監査など）も勉強したいです。

A: 薬の飲み方や副作用について丁寧に説明するよう心がけています。

Q 薬剤師になろうと思ったきっかけはなんですか。

A N: 父が薬剤師です。余り深く考えず薬剤師を志望しました。

A: 私は祖母が薬を沢山飲んでいました。単純ですがそんなことからこの職業に興味を持ちました。

Q 趣味は何ですか。

A N: 海外旅行です。最近だとカンボジアに行きました。料理も好きです。

A: ウィンドーショッピングです。



Q 休日の過ごし方は。

A N: 掃除をしたり料理をしたり、友人と遊びに行ったりもします。

A: 甘いコーヒーを飲みながらカフェで・・・中央市ですが。

Q これからの企業団や市川三郷病院に期待することなど何でも話して下さい。

A N: 統合し大所帯となりました。コミュニケーションを大事にして頂きたいと思います。

A: 市川大門町立病院の小児科からお世話になりました。今後もよろしくお願いします。

Q 最後に、病院の職員給食のお味は。

A N: おいしいです。富士川病院では仕出し弁当でした。今日のご飯はイクラがのっていて感動しました。





糖尿病の話

糖尿病とは、血糖値が高くなることで血管の老化が進む病気であり、悪化すると失明や透析の原因となります。そのため早めの治療が必要となってきます。まず最初にするべきことは食事と運動の改善です。ただし病状によっては大変なことになる可能性があるため、かならず病院を受診してからにしましょう。それでも血糖値が下がらない人は薬を使った治療も必要になります。糖尿病で用いる薬はインスリン（血液中の糖分を細胞に取り込ませるホルモンで、血糖値を下げる効果

がある）の働きを助けるものが多く ①インスリンを出しやすくする薬 ②インスリンを効きやすくする薬 ③血糖値を急激にあげないようにする薬 の主に3種類に分かれます。また、インスリンそのものを皮下注射で用いることもあり、これらを組み合わせて糖尿病の治療は行われます。特にインスリンの注射を早めに開始することで糖尿病の悪化を防ぐことができます。早めの治療開始を心がけましょう。



インフルエンザのお話し



インフルエンザには毎年流行している季節型インフルエンザの他に、鳥インフルエンザ、新型インフルエンザがあります。

インフルエンザウィルスは、A型、B型、C型に分けられますが、ここ数年多くのインフルエンザの報告はA型とB型で、A型のインフルエンザが主流を占めています。C型は軽い風邪症状のみで報告はありません。インフルエンザはHA（ヘマグルチニン）とNA（ノイラミニダーゼ）という2つの遺伝子で構成されており、全部で144種類あります。過去にA(H5N1)：（鳥インフルエンザ）、A(H1N1)：（Aソ連型）など聞いたことがあるかと思います。毎年冬になると流行するのが季節型インフルエンザです。急な発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛

などの症状が特徴的です。鳥インフルエンザは、鳥から人へ感染することが報告されました。もし、人から人への感染を認めた場合には、ウィルスの遺伝子に変異した結果であり、この場合は新型インフルエンザとなります。新型インフルエンザは、誰も免疫をもっていないので世界的な大流行となります。

日ごろからマスコミなどの報道から、世界の感染症情報に注目しましょう。



インフルエンザの予防



● インフルエンザ流行時期の対策 ●

- 1) 流行前のワクチン接種をしましょう。
- 2) 飛沫感染対策として咳エチケットを守りましょう。
- 3) 外出後のうがい・手洗いをしましょう。
- 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養を摂取しましょう。
- 5) 人混みや繁華街への外出時にはマスクをつけましょう。

「相談室」から医療費のお話<その6>



● 70歳未満の被保険者の自己負担額 ●

◇具体例

(保険適応総医療費が100万円だった場合)

3割負担になります。

つまり、100万円×0.3=30万円となります。

しかし、**高額療養費の限度額適用認定証**を利用すると

※標準報酬月額(4・5・6月分の報酬の平均月額)が28万円～50万円までの方であれば

自己負担額=「80,100円+(医療費-267,000円)×1%」という計算式が適応されます。

つまり具体例の場合

自己負担額は、80,100円+(100万円-267,000円)×1%=87,430円です。

3割負担の30万円が87,430円の負担で済みます。

※標準報酬月額が26万円以下であれば自己負担額は高額療養費の限度額適用認定証を利用すると57,600円です。

※低所得者(住民税非課税)は高額療養費の限度額適用認定証を利用すると35,400円です。

<気を付けること:1カ月単位であること。入院・外来は別扱い。薬局も別扱いになることです。>

◇限度額適用認定証は国保の場合は役場の国保課で発行してもらえます。

◇協会健康保険の場合は会社を通して行うか、「協会けんぽ支部」に申請します。

(次号では75歳以上の方の限度額適用認定証について紹介します。)

甲州富士川まつりに参加

11月8日に開催されました甲州富士川まつりに、峡南医療センター企業団の職員有志が実行委員会を立ち上げて出店しました。当日は朝から雨が降り続く空模様でしたが医療相談、身体・血圧測定やお子さんを対象にした白衣の試着、写真撮影に多くの方のご参加をいただきました。

今後も医療センターのPRを兼ねてイベントへの参加を計画しています。その際にはお気軽にお立ち寄りください。



消火技術競技大会に出場



消火技術競技大会が10月30日、峡南消防本部で開催されました。峡南地区の各事業所が参加した中で、峡南医療センターでは市川三郷病院2チーム、富士川病院1チームが出場しました。それぞれ健闘した結果、市川三郷病院チームは、消化器女性の部と屋外消火栓の部で入賞しました。

編集後記

新年あけましておめでとうございます。峡南医療センターだより第7号をお届けします。峡南医療センターだよりでは2病院2施設の近況や職員の様子などをお伝えし地域の皆さんにますます親しみを持っていただけるよう情報発信してまいります。本年もよろしくお願いたします。

編集委員一同

